









# 12月予定献立表

高岡市立定塚小学校

日	曜日	きょうじ 行事	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副食	おも しよくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ちにく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
3	月	高岡 コロック の日	2/3コッペパン 		たかおか げんき 高岡元気コロッケ だいこん 大根サラダ スープスパゲティ	たかおか げんき 高岡元気コロッケ わかめ ベーコン 脱脂粉乳 ざらめ	2/3コッペパン 油 ごま 砂糖 スパゲティ 小麦粉 マーガリン	だいこん 人参 たま 大根 人参 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	616 kcal 17.9 g 26.8 g
4	火	郷土食 献立	ごはん 		わかとり 若鶏肉のごまだれかけ やちやらあえ すまし汁 ミックスナッツ	より 鶏肉 糸寒天 絹ごし豆腐 牛乳	ごはん ごま 砂糖 おつゆ 麩 ミックスナッツ	おおか ぎゅうり 人参 しょうが 大かぶ 胡瓜 人参 生姜 えのき ねぎ	578 kcal 26.3 g 17.4 g
5	水		ごはん 		かばや いわしの蒲焼き ゆかりあえ おでん みかん	いわし 厚揚げ 魚団 結び昆布 牛乳	ごはん でんぷん 油 砂糖 こんにやく 里芋 銀杏	しょうが ぎゅうり 人参 だいこん 生姜 胡瓜 きゃべつ 大根 人参 みかん	653 kcal 26.8 g 21.8 g
6	木		ごはん 		さけ しお や 鮭の塩焼き ほうれん草と切干大根の浸し 肉じゃが	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう 鮭 豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	ほうれん草 きゃべつ ほうれん草と切干大根の浸し 切干大根 人参 玉ねぎ いんげん	603 kcal 26.6 g 11.2 g
7	金		1/2コッペパン 		オムレツ アーモンドあえ ソフト麺のミートソースかけ 国吉りんご	オムレツ ぶたにく だいず 豚肉 大豆 牛乳	1/2コッペパン アーモンド ソフト麺 でんぷん 砂糖 油	こまつな 人参 人参 もやし 小松菜 人参 もやし 生姜 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 国吉りんご	672 kcal 27.3 g 19.0 g
10	月		ごはん 		えびのチリソース ポイル野菜 ワントンスープ みかん のり佃煮	えび ぎゅうにゅう つくだに えび 牛乳 のり佃煮	ごはん ごま油 でんぷん 砂糖 じゃがいも ワンタン	にんにく しょうが ねぎ 人参 玉ねぎ 冷凍ブロッコリー ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸 みかん	570 kcal 20.6 g 10.0 g
11	火		ひじきごはん 		ししゃも天ぷら 小松菜のひたし ぶどうゼリー じゃがいもときのこの味噌汁	あぶらあ ぶたにく だいず 油揚げ ひじき 大豆 ししゃもフリッター わかめ 味噌 ぎゅうにゅう 味噌 牛乳	しょうゆ だし 醤油ごはん こんにやく 砂糖 油 じゃがいも ぶどうゼリー	こまつな きゃべつ えのき 小松菜 きゃべつ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	678 kcal 23.5 g 22.6 g
12	水		ごはん 		ひよこ豆の揚げがらめ 白菜の甘酢漬 さつまい	こうや とうふ まめ 高野豆腐 ひよこ豆 豚肉 味噌 ぎゅうにゅう 豚肉 味噌 牛乳	ごはん でんぷん 砂糖 ごま カシューナッツ 油 さつまいも こんにやく	はくさい ぎゅうり 人参 だいこん 白菜 胡瓜 人参 大根 ねぎ	617 kcal 18.9 g 16.7 g
13	木	冬至献立	げんりょう 減量ごはん 		いかのかりんとがらめ ほうれん草のあえもの ほうとう鍋	いか だいず あぶらあ 味噌 いか 大豆 油揚げ 味噌 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん でんぷん ほうとう 砂糖 アーモンド 油	ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ	653 kcal 25.4 g 19.7 g
14	金		こめこ い 米粉入りパン 		かわりミートローフ フルーツヨーグルトあえ カレーポトフ	しほ とうふ だいず ぶたにく たまご 絞豆腐 大豆 豚肉 卵 ヨーグルト 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ い 米粉入りパン パン粉 砂糖 じゃがいも カレールー	たまご りんご かん みかん かん 玉ねぎ りんご缶 みかん缶 パン缶 もも缶 レーズン パナナ 玉ねぎ 人参 かぶ セロリー	634 kcal 21.8 g 17.2 g
17	月		キャロット食パン 		えびシューマイ カラフルソテー 肉団子スープ チョコクリーム	えびシューマイ ベーコン ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 豚肉 卵 牛乳	キャロット食パン 油 でんぷん 小麦粉 春雨 チョコクリーム	きゃべつ あか きゃべつ 赤ピーマン ねぎ 黄ピーマン ピーマン しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 干し椎茸	696 kcal 23.7 g 30.3 g
18	火	クリスマス 献立	クリスマス ライス 		フライドチキン 野菜の胡麻ドレッシング たまご 卵スープ クリスマスデザート	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう 豚肉 鶏肉 卵 牛乳	バター飯 油 でんぷん 砂糖 ごま クリスマスデザート	たまご マッシュルーム ピーマン 冷凍ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	724 kcal 25.6 g 29.0 g
19	水	食19并 献立	ごはん 		たかおか やさい にく どん 高岡野菜の肉みそ丼 もやしの浸し 豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく あか 豚肉 赤みそ ベーコン きぬ とうふ ぎゅうにゅう 絹ごし豆腐 牛乳	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま ブルーベリーゼリー	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんにく しょうが ねぎ 大根 なましいたけ たまご たけのこ 生椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし 胡瓜 白菜 人参	627 kcal 19.6 g 18.6 g
20	木	地場産品 献立	もぎ 麦ごはん 		ウインナー かいそう 海藻サラダ ふゆ やさい 冬野菜のカレー	ぶたにく だいず ぶたにく 豚肉 チーズ ウインナー わかめ ぎゅうにゅう わかめ 牛乳	もぎ 麦ごはん バター 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま	だいこん にんにく 玉ねぎ 大根 にんにく 玉ねぎ 人参 おおか きゃべつ 胡瓜	673 kcal 19.6 g 28.1 g

★献立は都合により変更することがあります。

参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)